

<目標> 食べものの働きを知ろう

日曜	献立	血・肉・骨をつくる	働く力のもと	体の調子を整える	指導内容	
		(赤)	(黄)	(緑)		
7 火	小ごはん 牛乳 うどん たまごロール イチゴゼリー 白ごま大豆 716kcal	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏卵 のり 大豆	ごはん うどん 米粉 砂糖 ごま	にんじん ほうれん草 長ねぎ いちご	<p><b>食べものの働きについて</b></p> <p>食べものは働きによって3つのグループに分かれます。食べものが、かたよらないように、3つのグループからまんべんなく食べると良いでしょう。</p> <p><b>3つのグループの働き</b></p> <p><b>① 赤グループ</b></p> <p>血や肉をつくるもとになるたんぱく質や骨や歯を作るもとになるカルシウムがまれています。</p> <p><b>② 黄グループ</b></p> <p>熱や力のもとになる糖質や脂質などの栄養が多く含まれています。</p> <p><b>③ 緑グループ</b></p> <p>体の調子をととのえるビタミンやミネラルが多く含まれています。</p> <p><b>食べものを赤・黄・緑の3つの袋かまに分けてみましょう</b></p>  <p><b>&lt; 答え &gt;</b></p> 	
8 水	ごはん 牛乳 青梗菜と厚揚げのピリ辛炒め さばの塩焼き 胚芽入りふりかけ オレンジ 946kcal	牛乳 豚肉 さば	ごはん じゃがいも 植物油 三温糖 黒砂糖	しょうが にんじん とうもろこし グリーンピース オレンジ		
9 木	揚げパン 牛乳 あさりスープ 若鶏のゴマ照り焼き ゴールデンキウイフルーツ どうぶつチーズ 738kcal	牛乳 きな粉 あさり 鶏肉 チーズ	パン アーモンド 三温糖 白絞油 ごま 砂糖	白菜 キャベツ しめじ しいたけ しょうが キウイフルーツ		
10 金	ごはん 牛乳 肉豆腐 からしあえ 木耳のり 734kcal	牛乳 豚肉 豆腐 のり	ごはん しらたき 黒砂糖 砂糖 水あめ	しめじ いんげん 水菜 もやし にんじん きくらげ		
13 月	むぎごはん 牛乳 米粉のキーマカレー 福神漬 フルーツのゼリーあえ 862kcal	牛乳 豚肉 大豆	麦ごはん 米粉 植物油 砂糖	玉ねぎ、にんじん ピーマン、しょうが にんにく、トマト 大根、なす、しそ れんこん、なた豆 みかん、パイナップル		
14 火	ごはん 牛乳 変わり筑前煮 アスパラのごま和え アザリ昆布 740kcal	牛乳 鶏肉 あさり 昆布	ごはん じゃがいも こんにやく 三温糖 黒砂糖 ごま	にんじん ごぼう いんげん たけのこ アスパラ(東神楽産) しょうが		
15 水	麦入りわかめごはん 牛乳 けんちん汁 にしん生姜煮 オレンジ 814kcal	牛乳 わかめ 豆腐 鶏肉 にしん	麦ごはん ごま じゃがいも こんにやく 白絞油 三温糖	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ しょうが オレンジ		
16 木	<p><b>1. 2年学年行事</b></p> <p><b>3年修学旅行</b></p> 					
17 金						
20 月	ごはん 牛乳 フィッシュボール吉野煮 小松菜のナムル サンマの蒲焼き 786kcal	牛乳 すり身 大豆 豚肉 茎わかめ さんま	ごはん ごま油 でんぶん ごま 砂糖、植物油 じゃがいも こんにやく 三温糖、黒砂糖	ごぼう にんじん たけのこ グリーンピース 小松菜 もやし		

\*5月の中学生の平均栄養価は カロリー828kcal、たんぱく質33.9g、脂質24.6g、食塩3.3g、カルシウム429mg、鉄4.45mg、マグネシウム122mg、ビタミンB<sub>1</sub> 0.49mg、ビタミンB<sub>2</sub> 0.64mg、ビタミンA 253RE(レチノール)、ビタミンC34g、食物繊維5.4g \*学校行事、物資の都合で献立が変更となる場合があります

<目標> 食べものの働きを知ろう

日曜	献立	血・肉・骨をつくる	働く力のもと	体の調子を整える	指導内容	
		(赤)	(黄)	(緑)		
21 火	小ごはん 牛乳 チャンポン麺 ソーセージステーキ バナナ カシューナッツ 871kcal	牛乳 豚肉 つと いか えび	ごはん ラーメン パン粉 でんぶん ラード 砂糖 カシューナッツ	キャベツ もやし にんじん たけのこ 長ねぎ きくらげ 玉ねぎ パナナ	<h2 style="text-align: center;">給食の献立について</h2> <p>学校給食は、味、栄養、旬、彩りなどを考えて献立を作っています。</p> <h3 style="text-align: center;">給食の献立はどんなもの？</h3> <p>給食は、主食、主菜、副菜、牛乳、果物などを組み合わせた献立となっています。</p> <p><b>主食:</b> 体の熱や力になる食べもの (ごはん、パン、めんなど)</p> <p><b>主菜:</b> 筋肉や血など体をつくる食べもの (肉、魚、卵、大豆製品などを中心としたおかず)</p> <p><b>副菜:</b> 体の調整をする食べもの (野菜、きのこ、いも、海藻などを中心としたおかず)</p> <div style="text-align: center;"> </div> <h3 style="text-align: center;">牛乳に注目してみよう！</h3> <p>給食でもおなじみの牛乳は、牛からしぼった「生乳」を加熱殺菌したものです。 牛乳は、たんぱく質やカルシウムをはじめ、いろいろな栄養素をバランスよく含んでいるのが特徴です。</p> <p>さらに、ヨーグルト、チーズ、バターなどの乳製品にも加工されており、私たちの食生活には欠かせないものになっています。</p> <h3 style="text-align: center;">牛乳クイズ ～アイ、ウから1つ選んでみましょう～</h3> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-right: 20px;"> <p>牛のお母さんが1日に出す乳の量はどのくらいでしょうか？</p> </div> <div style="text-align: center;"> </div> <div style="margin-left: 20px;"> <p>ア. 1～3 リットル</p> <p>イ. 8～10 リットル</p> <p>ウ. 20～30 リットル</p> </div> </div>	
22 水	ごはん 牛乳 石狩汁 ひじきのベーコン炒め 豆乳ﾌﾟﾗﾝ 784kcal	牛乳 鮭、ほたて 豆腐 みそ 練乳 ひじき、ベーコン 豆乳、鶏卵	ごはん じゃがいも こんにゃく 三温糖、黒砂糖 植物油 水あめ	にんじん ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ ピーマン		
23 木	米粉ツイストパン 牛乳 ニョッキのクリーム煮 ホキフライ 枝豆 パッケノース 746kcal	牛乳 鶏卵 ベーコン 脱脂粉乳 チーズ ホキ	パン じゃがいも 小麦粉 上新粉 植物油 パン粉、白絞油 パン粉、白絞油	キャベツ しめじ 玉ねぎ にんじん パセリ 枝豆		
24 金	ごはん 牛乳 中華風そぼろごはん かきたま汁 黄桃シャーベット 638kcal	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵	ごはん ごま油 ラー油 植物油 三温糖	たけのこ、長ねぎ ザーサイ しいたけ グリーンピース 黄桃		
27 月	麦ごはん 牛乳 野菜カレー 福神漬 フルーツカクテル 769kcal	牛乳 豚肉 寒天	麦ごはん じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖	にんじん カリフラワー しょうが グリーンピース 大根、なす、しそ 黄桃、パイナップル、バナナ		
28 火	米粉コッペパン 牛乳 ミネストローネ 豆とかぼちゃのコロッケ アスパラ添え パッカマヨネーズ 644kcal	牛乳 ベーコン 大豆 金時豆 黒豆 手亡豆	パン マカロニ 植物油 砂糖 パン粉 小麦粉	セロリ 玉ねぎ にんじん トマト アスパラ かぼちゃ		
29 水	ごはん 牛乳 根菜のみそ汁 さんまみぞれ煮 納豆 711kcal	牛乳 豆腐 みそ さんま 納豆	ごはん きつまいも 砂糖	れんこん ごぼう 長ねぎ 大根		
30 木	食パン 牛乳 ジャガイモと卵のポタージュ 骨なしフライドチキン 温野菜ドレッシングあえ ブルーベリージャム 625kcal	牛乳 鶏卵 鶏肉	パン じゃがいも バター でんぶん 白絞油 砂糖	玉ねぎ にんじん どうもろこし パセリ キャベツ ブルーベリー		
31 金						

\* 5月の中学生の平均栄養価は カロリー828kcal、たんぱく質33.9g、脂質24.6g、食塩3.3g、カルシウム429mg、鉄4.4mg、マグネシウム122mg、ビタミンB<sub>1</sub> 0.49mg、ビタミンB<sub>2</sub> 0.64mg、ビタミンA 253RE(レチノール)、ビタミンC34g、食物繊維5.4g \*学校行事、物資の都合で献立が変更となる場合があります

正しい牛乳パックにするよ20～30本